

ヘルシーな健康応援ナビ

健康課



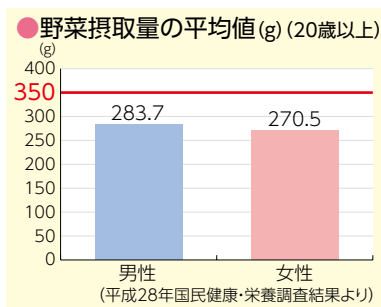
健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

からだにいいことはじめよう！

野菜を食べて健康に

野菜1日プラス1皿！

野菜にはビタミン、ミネラルや食物繊維などの栄養素が多く含まれていて、必要に1日



350g 予防のため、生活習慣病を栄養素を補い、必要に1日

以上の野菜を取ることが勧められています。しかし、国民健康・栄養調査によると、男女とも約70〜80g足りていない状況です。

◆350gの野菜はどのくらい？

お皿の数で表すと、1日5皿分(1皿70g程度)になります。足りない分を補うためには、毎日の食事

野菜350g



料理にすると小鉢5皿分



ゴボウサラダ



キュウリの酢の物



野菜サラダ



カボチャの煮物



野菜の煮物

に1皿分プラスして食べることが必要です。

◆野菜をあと1皿分食べるコツ！

【加熱調理する】野菜は加熱すると1度に食べられる量が増えます。

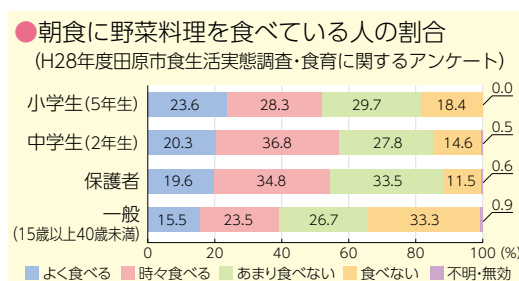
【スープや汁物を具だくさんに】野菜は煮込めば柔らかくなって食べやすくなり、スープに溶けだした野菜のうまみも丸ごと食べることができ、栄養満点です。鍋料理がおいし

い季節になりましたので、野菜をたっぷり入れて食べることがお勧めです。

【簡単に調理できる野菜を活用】

洗うだけで食べられるミニトマトや、レンジで調理して食べられるブロッコリーやカリフラワーなど調理の手間を省ける野菜を活用しましょう。

【朝食に野菜を！】朝食に野菜料



理を食べる割合をみると、小学生では約4割、一般の方(15歳以上40歳未満)は約6割の方が朝食に野菜を「あまり食べない」と答えています。

1日5皿食べるためには、昼食や夕食だけで5皿分を毎日食卓に並べるといってもなかなか大変なことです。忙しい朝ですが、朝食に野菜をプラスして毎日に足りない1皿を補いましょう。

お手軽3分フィットネス(113)

お手軽3分フィットネス(113)

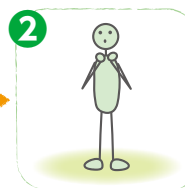
トレーニングとストレッチで肩こり予防！

普段使われずに眠っている筋肉を動かすと同時に、使い過ぎている筋肉をストレッチすることにより、バランスよく体を使えるようになります。偏りをなくして疲労を軽減しましょう。

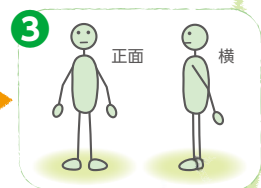
スポーツ課☎23-3531



①両手で両肩をつかみ、ひじを下にする。息を吐きながら両ひじを近づける。



②息を吸いながら両ひじを開く。



③両腕を肩から離して自然に立つ。少し体から腕を遠ざけながら両腕を後ろに回し、肩と胸を伸ばす。

※①～②をゆっくりと10回程度繰り返す。①～③を3回程度繰り返す。